



# Noodles in pasta di miso e zenzero

con pak choi, cipollotto e sesamo nero

25 minuti

10



Udon Noodles



Pasta di Miso



Salsa di Soia



Baby Pak Choi



Cipollotto



Semi di sesamo Neri



Carota



Zenzero



Salmon



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

**Ricetta personalizzata:** Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Burro, Olio d'oliva, Sale, Pepe



## Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Udon Noodles <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Pasta di Miso <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Baby Pak Choi**	200 g	400 g
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Semi di sesamo Neri <b>3)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Salmone** <b>4)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	360 g	100 g	480 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1442 kJ/ 345 kcal	400 kJ/ 96 kcal	2566 kJ/ 613 kcal	535 kJ/ 128 kcal
Grassi (g)	5 g	1 g	24 g	5 g
Grassi saturi (g)	1 g	0 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	58 g	16 g	58 g	12 g
Zuccheri (g)	2 g	1 g	2 g	1 g
Fibre (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Proteine (g)	14 g	4 g	38 g	8 g
Sale (g)	4 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

**3)** Semi di sesamo **4)** Pesce **11)** Soia **13)** Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

## Mi raccomando!

### Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti  
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [helloworldfresh.it](http://helloworldfresh.it)



## Tagliare le verdure

- Separate la parte verde del **cipollotto** da quella bianca e tagliate entrambe a rondelle.
- Sbucciate la **carota** e tagliatela a bastoncini di 1 cm.
- Tagliate il **pak choy** a strisciole di 1 cm.
- Sbucciate e grattugiate a piacere un tocchetto di **zenzero**.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini di **olio**. Rosolate lo **zenzero**, la parte bianca del **cipollotto**, la **carota** e il **pak choy** a fuoco medio per 2-3 minuti.
- Aggiungete un pizzico di **sale** e **pepe**, coprite e proseguite la cottura per circa 6-7 minuti, o finché le verdure saranno tenere.



## Saltare i noodles

- Trasferite i noodles nella padella con le verdure. Unite il **miso**, una noce di **burro**, la **salsa di soia**, 2-3 cucchiaini di **acqua di cottura** e fate saltare a fuoco alto per 1-2 minuti, mescolando bene per amalgamare gli ingredienti.
- Aggiungete altra acqua per regolare la consistenza, se necessario.



## Cuocere i noodles

**TIP: passare i noodles sotto acqua fredda è utile per fermare la cottura velocemente e per non farli attaccare.**

- Portate a bollore abbastanza acqua per lessare i **noodles**.
- Salate e lessate i noodles per 3-4 minuti.
- Tenete da parte un bicchiere di acqua di cottura, scolateli e sciacquateli sotto acqua corrente fredda.

**Ricetta personalizzata:** verificate l'eventuale presenza di lisce ed eliminatele. Cuocete il salmone 4-5 minuti per lato, finché sarà rosa chiaro al centro, quindi eliminate la pelle, tagliatelo a pezzetti e uniteli nei noodles.



## Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con la parte verde del **cipollotto** e i **semi di sesamo**.

Buon Appetito!